『地域健康体操リーダーのための　健康体操ゼミナール』

第１回　　平成２８年４月３日（日）１３：３０～１５：００

場所：もちろん！　健康体操教室ハローフレンズ イノア

今回のテーマは？？

【　姿　勢　】です。

健康体操をする前に、まずは押さえておきたい正しく立つ姿勢

正しく立つとは？？？　　自分の姿勢はどうだろう？？？

どうやって姿勢を練習する？

このようなことを学び、実践し、姿勢を意識した健康体操でその効果を高めましょう！